

# OHJELMAN TEKIJÄ: ANNA HANNULA

## PERUSOHJELMA LAITTEILLA

18.11.2021 - 10.2.2022

sportyplanner

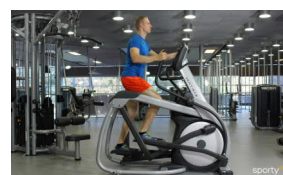
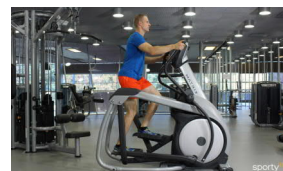
Treeni 1 | 19 liikettä

Crosstrainer

Sarjat: 10 min

1. Aseta jalkapohjat alustoille ja tartu otekahvoihin. Säädä laitteeseen haluamasi ohjelma ja vastus.
2. Tee juoksunomaista liikettä niin, että työntäessäsi vasenta kättä eteenpäin, vasen jalka ponnistaa taakse. Vastaavasti oikea käsi vetää sauvaa taaksepäin ja oikea jalka koukistuu eteenpäin.

Lämmittely jollakin laitteella n. 10 min



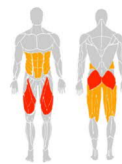
Jalkaprässi painopakkalaitteessa

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Istu pehmusteelle, nojaa selkä kiinni selkänojaan ja aseta jalkapohjat levyille, jalkaterät hieman ulospäin. Laita painopakkaan sopiva vastus. Siirrä kelkkaa mahdollisimman lähelle jalkatukea, jotta saat liikeradasta mahdollisimman suuren. Alaselkä ei kuitenkaan saa pyöristyä. Vedä napaa kevyesti sisään ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
2. Ojenna jalat suoriksi, mutta pidä jännitys reisissä myös ojennusvaiheen lopussa. Hengitä ylöstyönnön aikana ulos.
3. Päästä jalat rauhallisesti koukistumaan ja hengitä sisään. Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan, vaan säilytä tuntuma lihaksissasi myös alaslaskun lopussa.

Vastus \_\_\_\_\_ KG



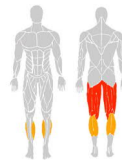
Polven koukistus istuen koneessa

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Istu koukistuspenkille. Säädä penkin selkänoja niin, että säären yläosa on pehmustetta vasten. Säädä laitteen liikerata niin että polvet ovat lähtöasennossa lähes ojentuneet. Aseta painopakkaan haluttu vastus.
2. Tartu kahvoihin, joiden avulla pidät itsesi tukevasti penkissä. Vedä napaa sisään ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Koukista polvet kohti pakaroita mahdollisimman pitkälle ja hengitä samalla ulos.
4. Laske painot kontrolloidusti alas samalla sisään hengittäen. Älä päästä vastusta kiinni painopakkaan toistojen välissä.

Vastus \_\_\_\_\_ KG



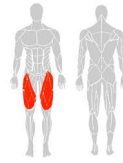
## Polven ojennus koneessa

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Istu ojennuspenkille ja säädä penkin selkänoja niin, että polvitaive on pehmusteen reunan kohdalla ja sääripehmuste nilkan yläpuolella.
2. Säädä laitteen liikerata mahdollisimman suureksi, jolloin polvet ovat lähtöasennossa koukistuneina. Aseta painopakkaan haluamasi vastus.
3. Tartu otekahvoihin, vedä napaa sisään ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
4. Ojenna polvet täysin suoriksi ja hengitä samalla ulos.
5. Laske jalat kontrolloidusti alas sisään hengittäen. Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan toistojen välissä.

Vastus \_\_\_\_\_ KG



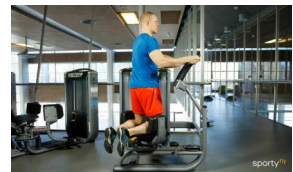
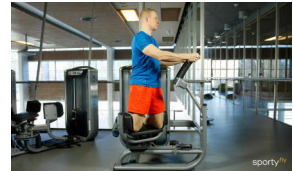
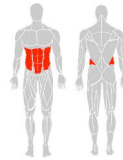
## Vartalon kierto koneessa

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Kierrä jalkapehmuste mahdollisimman sivulle, jotta saat liikeradasta mahdollisimman laajan.
2. Aseta sääret pehmusteen päälle ja tartu kahvoihin. Pidä ylävartalo eteen suuntautuneena. Purista pakaroita kevyesti yhteen ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Kierrä alavartaloa toiselle puolelle samalla ulos hengittäen.
4. Palauta alavartalo takaisin sivulle ja hengitä samalla sisään.
5. Toista kiertoliike toiselle puolelle.

VASTUS \_\_\_\_\_ KG



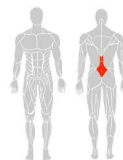
## Selän ojennus koneessa

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Istu penkille ja tue jalat tukevasti levyn päälle. Aseta painopakkaan haluamasi vastus.
2. Säädä selkäpehmuste mahdollisimman eteen, jotta saat liikeradasta mahdollisimman pitkän.
3. Tartu otekahvoihin, vedä napaa kevyesti sisään ja hengitä sisään.
4. Ojenna ylävartaloa taakse ja hengitä samalla ulos.
5. Palauta ylävartalo kontrolloidusti eteen. Hengitä samalla sisään.

Vastus \_\_\_\_\_ KG



## Vatsarutistus istuen koneessa

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Istu penkille, säädä laitteeseen sopiva vastus.
2. Aseta sääret ja olkavarret pehmusteita vasten ja tartu otekahvoihin. Vedä napaa kevyesti sisään ja hengitä sisään.
3. Rutista itsesi alaspäin nikama nikamalta ja hengitä samalla ulos.
4. Taivuta ylävartaloa kontrolloidusti taakse samalla sisään hengittäen.

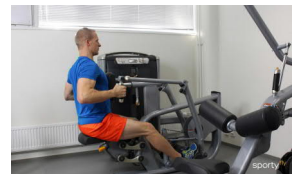
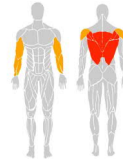


## Rintatuellinen soutu koneessa pystyotteella

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Säädä istuinosa niin, että rintaa vasten tuleva pehmuste on rintakehän korkeudella. Säädä myös rintapehmustetta itseäsi kohti, jotta saat kädet ojentumaan suoriksi ilman, että käyttämäsi vastus koskettaa painopakkaa.
2. Tartu pystysuuntaisiin otekahvoihin, istu penkille ja tue rintakehä pehmustetta vasten. Päästä kädet ojentumaan suoriksi ja hartiat eteen, jolloin saat venytyksen yläselän lihaksiin. Hengitä sisään.
3. Aloita liike vetämällä hartioita taakse ja jatka vetoa käsivarsia koukistaen. Purista vedon lopussa lapoja yhteen. Hengitä vedon aikana ulos.
4. Päästä kädet ojentumaan suoriksi ja hartiat eteen. Hengitä samalla sisään.



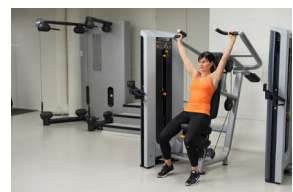
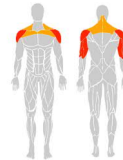
Vastus \_\_\_\_\_KG

## Pystypunnerrus istuen koneessa

Sarjat: 3

Toistot: 10-12

1. Säädä penkin korkeus niin, että liikkeen alussa otekahvat ovat noin hartioiden korkeudella. Säädä laitteeseen sopiva vastus.
2. Tartu sivuille suuntautuviin kahvoihin, jännitä keskivartalo tiukaksi ja hengitä sisään.
3. Punnerra kädet suoriksi ja hengitä samalla ulos.
4. Laske kädet kontrolloidusti alkuasentoon sisään hengittäen.



Vastus \_\_\_\_\_KG

1. Säädä penkki korkeudelle, jolloin kämmenet ovat lähtöasennossa noin kainalokuoppien korkeudella. Aseta laitteeseen sopiva vastus.
2. Istu penkille, tartu otekahvoihin ja jännitä keskivartalo tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Työnnä kädet suoriksi samalla ulos hengittäen.
4. Päästä kädet hallitusti koukistumaan ja hengitä samalla sisään.
5. Älä päästä vastusta koskemaan painopakkaan toistojen välissä.

Vastus \_\_\_\_\_ KG



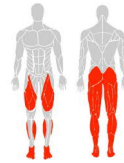
## Pyöräily

Sarjat: 5-10 min

**Huom: Voit tehdä loppujäähdyttelyn myös muilla lämmittelylaitteilla.**

1. Säädä satulan korkeus niin, että polvinivel on suorana, kun asetat kantapään polkimen päälle.
2. Istu penkille ja aseta päkiät polkimien päälle.
3. Säädä laitteeseen sopiva vastus.
4. Polje haluamasi aika.

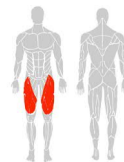
Loppujäähdyttely matalalla teholla jollakin laitteella n. 10 min.



## Etureiden venytys seisten (ilman tukea)

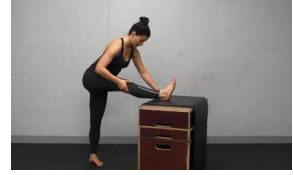
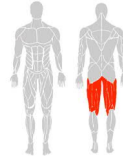
Lyhyet loppuvenyttelyt harjoituksen jälkeen.

1. Asetu seisoma-asentoon, niska suorana. Vedä napaa kevyesti sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Pidä alaselässä pieni luonnollinen notko.
2. Tartu molemmilla käsillä kiinni toisen jalan nilkasta.
3. Hengitä sisään ja uloshengityksellä vedä kantapäätä kohti pakaraa kunnes tunnet venytyksen reiden etuosassa. Älä anna keskivartalon asennon muuttua. Tehosta venytystä jännittämällä tukijalan pakaraa ja kääntämällä lantiota ylös, eli pyri ojentamaan alaselän notkoa.
4. Hengitä sisään ja löysää venytystä hieman.
5. Toista venytys toiselle puolelle.



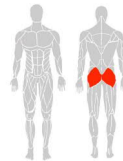
## Takareisiventytys korokkeella lantion kierrolla

1. Aseta toinen jalka korokkeelle, varpaat ylöspäin suuntautuneina.
2. Käänä tukijalkaa sisäänpäin ja hengitä sisään.
3. Kierrä lantiota venytettävän jalan puolelle kunnes tunnet venytyksen reiden takaosassa. Hengitä samalla ulos.
4. Palauta lantio takaisin suoraksi sisään hengittäen.
5. Tee haluamasi määrä toistoja ja toista liike toiselle puolelle.



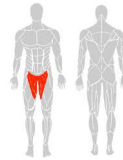
## Pakaralihaksen venytys istuen

1. Asetu istumaan alustalle selkä suorana. Pidä pää keskiasennossa selkärangan jatkeena. Vie venytettävä jalka suorana olevan jalan yli.
2. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana vedä venytettävää jalkaa lähelle omaa vartaloa kunnes tunnet venytyksen pakarassa.
3. Päästä jännitys pakarasta samalla sisään hengittäen.
4. Toista venytys toiselle jalalle.



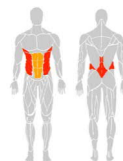
## Reiden lähentäjien venytys istuen salmiakkiasennossa

1. Istu alustalle selkä suorana ja vie jalat koukkuun ja aseta jalkapohjat toisia vasten.
2. Tartu käsillä päkiöihin ja aseta kyynärpäät reisiä vasten.
3. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana paina kyynärpäillä polvia alaspäin kunnes tunnet venytyksen reiden sisäosissa.
4. Kevennä venytystä löysäämällä kyynärpäiden työntöä ja hengitä samalla sisään.



## Kyljen venytys lattiataso

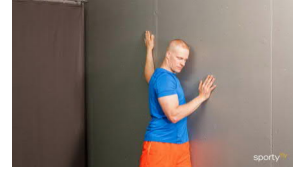
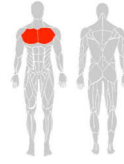
1. Asetu kyljelleen siten että alempi jalka on suorana alustaa vasten, linjassa ylävartalon kanssa.
2. Aseta alempi käsi tukikädeksi, kämmen alustaa vasten ja ojenna ylävartalo pystyasentoon.
3. Paina tukikättä aktiivisesti alustaa vasten ja pidä hartia alhaalla. Tunne venytys alemman kyljen alueella.
4. Pidä venytys haluamasi ajan ja hengitä omaan luonnolliseen rytmiin.
5. Toista venytys toiselle puolelle.





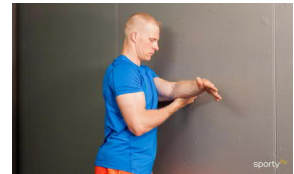
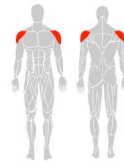
## Rintalihaksen venytys seinää vasten

1. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa kasvot kohti seinää ja aseta kämmen seinää vasten, sormet yläviistoon suuntautuen ja kyynärpäätä kevyesti koukussa.
2. Kierrä ylävartaloa pois päin seinästä, kunnes tunnet venytyksen rintakehässä ja olkapään etuosassa. Hengitä samalla ulos.
3. Kierrä ylävartalo takaisin seinää kohti sisään hengittäen.
4. Tee haluamasi määrä toistoja ja toista liike toiselle puolelle.



## Hartialihaksen venytys seinää vasten

1. Asetu seisomaan seinää vasten ja vie venytettävä käsi vartalon poikki kohtisuoraan sivulle, olkavarsi seinää vasten. Ota toisella kädellä kiinni venytettävän käden kyynärvarresta.
2. Lähtöasennossa ylävartalo on kiertyneenä hieman sivulle (kylki kääntyneenä seinää vasten).
3. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana lähde kiertämään ylävartaloa venytettävän käden suuntaan, kunnes tunnet venytyksen hartialihaksessa.
4. Kierrä ylävartaloa takaisin sivulle ja hengitä sisään.



## Leveän selkälihaksen venytys seisten

1. Tartu molemmilla käsillä edessä olevaan telineeseen.
2. Vie polvet kevyesti koukkuun ja nojaa taaksepäin. Päästä hartiat rennoiksi.
3. Kierrä vartaloa sivulle, kunnes tunnet venytyksen kiertyvän käden puolella, yläselän lihaksissa.
4. Pidä venytysasento rauhallisesti hengittäen ja toista venytys toiselle puolelle.

